

## Kā izvēlēties Baha ziedus?

Izvirziet mērķi, kuru vēlaties sasniegt ar Baha ziedu palīdzību. Ko vēlaties mainīt? No kā vēlaties atbrīvoties?

**Atceraties!** Vienā individuālā maisījumā ieteicams pievienot ne vairāk kā 7 Baha ziedus.

**Solis 1.** Zemāk piedāvāta Baha ziedu grupa raksturo cilvēka personību. Lai piemeklētu sev īsto Baha ziedu, padomājiet, kā jūs uzvedaties, kā jūs rīkojaties stresa situācijās un pamēģiniet saskatīt saistību starp savu raksturu un sekojošiem Baha ziediem. Ja grūti izvēlēties vienu Baha ziedu, varat izvēlēties divus.

Teksts ar zīmi „-“, ir jūsu pašreizējais emocionāls stāvoklis, bet ar „+” zīmi- Baha ziedu pozitīvā ietekme.

### Agrimony / ancītis

-slēpj raizes aiz bezrūpības maskas; it kā dzīvespriecīgs, bet iekšēji cieš. Nepatīk vientulība, strīdi. Patīk kompānijās, cilvēks –saulīte. Grib, lai visi būtu laimīgi. Bieži naktī slikti guļ.  
+nesatricināms miers

### Centaury / augstiņš

-pieklājīgs, kluss, maigs, gatavs pakalpot, ar vāju gribasspēku, ietekmējas no citiem, pakļāvīgs, nevar atteikt, čakls, vienmēr palīdzēs citiem. Ar savu labsirdību bieži piesaista negodīgus cilvēkus.  
+palīdz, neaizmirstot savu dzīves uzdevumu

### Impatiens / sprigane

-necieš ierobežojumus, ātrs, saspringts, nepacietīgs, straujš, viegli aizkaitināms. Spējīgs, bet pieļauj kļūdas ātruma dēļ, visur pirmais, skaļš. Kaitina lēni cilvēki.  
+pacietīgs,«Laika pietiek visam»

### Sceleranthus / žultszālīte

-nevar izšķirties starp divām iespējām; neizlēmīgs, nepatstāvīgs. Nevar izvēlēties starp divām lietām. Vienmēr mokās:” Šo vai to!”  
+līdzsvarots, noteikts, izlēmīgs, spēj pieņemt lēmumu

### Cerato / ceratostigma

-neuzticas sev un savai intuīcijai; viegli ietekmējas no apkārtējiem. Pieņemot lēmumu, vienmēr prasa padomus. Plāpīgs, pārlietu koncentrējas uz sīkumiem. Dzīvo pēc principa:” Kā visi, tā arī es”.  
+pašpaļāvīgs, ar spēcīgu intuīciju, gudrība

### Clematis / mežvītenis

-sapņotājs, miegains, izklaidīgs, enerģijas trūkums, no rīta grūti pamosties, koncentrācijas problēmas, slikta atmiņa, reti īsteno savus sapņus, meklē kādu, kas par viņu rūpētos. Bērni slikti ēd, bāls izskats, kautrīgi, mājās radoša nekārtība. No rokām izkrīt lietas, ieskrien durvīs, citiem virsū, zaudē savas mantas. Bieži gībst, slikta redze vai dzirde.  
+ir «šeit un tagad»,spēj īsteno savus sapņus

<p><b>Mimulus / pērtiķmutīte</b></p> <p>-baidās no specifiskām un zināmām lietām: kukaiņiem, dzīvniekiem, augstuma, sāpēm utt. Svešā kompānijā sākumā uztraucas, vēro, tikai tad runā. Intraverts. Kautrīgi, jūtīgi pret trokšņiem, smaržām, aukstumu. Ja saslimst, baidās, ka slimība ir nopietna. Baidās no visa jauna, taču bailes slēpj sev iekšā. Var baidīties no augstuma, bet drosmīgi rīkoties citās situācijās( piem. patīk ātrums).Bieži ir aukstas rokas un kājas, sekla elpa, nosliece uz psiho, neiro, veģetatīvajiem traucējumiem.</p> <p>+droširdīgs</p>
<p><b>Vervain / verbēna</b></p> <p>-neatlaidīgs, stūrgalvīgs, emocionāls, dedzīgs, neiecietīgs, saspringts, pārlieku aktīvs prāts un ķermenis,nelokāmi principi, nedod citiem iniciatīvu, visu zina pats kā vajag darīt, visas idejas ir vienmēr pareizas. Nepatīk, kad uzbāžas ar savām dzīves receptēm un padomiem. Daudz ideju, patīk pamācīt, paskaidrot, komandēt. Perfekcionists. Ejot gulēt, daudz domu. Slikti gul.</p> <p>+ieciētīgs pret citādi domājošiem, spēj atslābināties, mierīgs</p>
<p><b>Chicory / cigoriņš</b></p> <p>-žēlo sevi, pārlieku mīl sevi, īpašniecisks, pieprasošs, histērisks, raudulīgs, egoists, manipulē ar cilvēkiem, uzbāzīgs. Bērni – patīk samīļoties, sabučoties, nelaiž vecākus vaļā, ja nesaņem ko grib- „krokodila asaras”.</p> <p>+spēj mīlēt un rūpēties, neko ne-gaidot pretī</p>
<p><b>Gentian / drudzenīte</b></p> <p>-netic, ka izdosies, šaubās; ātri zaudē drosmi, pesimists, dzird tikai kritiku, redz tikai grūtības, prognozē uzreiz sliktu, viegli padodas grūtībām. Pat ja nav nepatīkšanas- viņš tās atrādīs. Vienmēr saka: „ Man nesanāks, es zinu, ka būs slikti u.tml”.</p> <p>+optimists, tic, ka izdosies, stipra griba.</p>
<p><b>Rock Rose / saulrozīte</b></p> <p>-satraukums un ārkārtīgas izbailes. Ja kaut kāda problēma- baiļu lēkmes, šausmas, panikas lēkmes, izmisums. Iespējams cilvēks piedzīvojis kādu šausminošu notikumu(avārija, nelaime), pēc kura nevar adaptēties. Tāpēc ārkārtas situācijās vairs nespēj sevi kontrolēt- trīc rokas, ledains aukstums, kurlums vai bezsamaņa u.tml.</p> <p>+drosme rīkoties ārkārtas situācijās, skaidrs prāts un spēks</p>
<p><b>Water Violet / sermulīte</b></p> <p>- atturīgs, vēss, lepns, pašpaļāvīgs, pārdzīvo klusas skumjas, patīk būt vienam, intraverts, nav vai maz draugu, jo grūti komunicēt, kaitina citi cilvēki, nepatīk kompānijas, nekad neaizrādīs, nestrīdēsies.</p> <p>+prieks no saskarsmes ar citiem</p>

Nākamā Baha ziedu grupa palīdz **ilgstošu** (mēneši, gadi) psiholoģisku vai emocionālo stāvokļu gadījumā. Jūs varat izvēlēties vairākus Baha ziedus.

<p><b>Gorse / ulekss</b> -zaudējis visas cerības(piem. slimojot), nepretojas grūtībām, nevēlas mēģināt mainīt situāciju, cieš no depresijas.” Tas ir bezcerīgi! Esmu visu izmēģinājis!” +<i>aust jauna cerība,optimisms</i></p>	<p><b>Heather / virsis</b> -ilgojas pēc sabiedrības, pļāpīgs, pārņemts ar sevi, nemitīgi runā tikai par sevi. +<i>nesavtīgs, saprotošs, spēj uzklausīt un izpalīdzēt</i></p>	<p><b>Oak / ozols</b> -neatļaidīgi cenšas par spīti grūtībām un izmisumam; pārāk liela pienākuma apziņa.Nav laika sev un atpūtai. Darbaholiķis. ”Es cīnīšos līdz galam! Man ir jāiztur!” +<i>apzinās savu spēku robežu, rod līdzsvaru starp darbu un atpūtu</i></p>
<p><b>Olive / olīvkoks</b> -noguris, <b>pilnīgi</b> bez spēka, nevar no rīta pat piecelties, pat atpūsties aizbraukt nav spēka un vēlēšanas, nepieciešama garīga un fiziska atjaunošanās +<i>atpūties un guvis atbalstu</i></p>	<p><b>Rock Water / avota ūdens</b> -principiāls,bargs pret sevi(diētas, veselīgs dzīves veids, perfekcionists, vienmēr tīrība mājās), ar nelokāmiem uzskatiem +<i>elasīgs, saprotošs, spēj izbaudīt dzīvi</i></p>	<p><b>Wild Oat / lāčauza</b> -neskaidri dzīves mērķi( kur strādāt? Ko mācīties?), nepiepildīti sapņi, ļaunas pašplūsmai, neapmierinātība +<i>noteikts, mērķtiecīgs, zina savu dzīves aicinājumu</i></p>
<p><b>Vine / vīnkoks</b> -vēlas visu kontrolēt (arī dzīvi),dominē, tiranizē, vēlas bezierunu paklausību, izmantojot fizisko spēku +<i>brīvību dodošs pieņemošs un elastīgs</i></p>		

Iepazīstieties ar pēdējo Baha ziedu grupu un, izvēloties piemērotos ziedus, koncentrējieties uz savu **pašreizējo** emocionālo psiholoģisko stāvokli: kuras emocijas jums **tagad** neļauj justies laimīgam un atgūt iekšējo mieru? Jūs varat izvēlēties vairākus Baha ziedus. Bet atceraties, ka maisījumā jābūt ne vairāk kā 7 Baha ziedi!

Teksts ar zīmi „-“, ir jūsu pašreizējais emocionāls stāvoklis, bet ar „+” zīmi- Baha ziedu pozitīvā ietekme.

<p><b>Mustard / sinepe</b> -pēkšņa, neizskaidrojama melanholija,depresija,skumjas un nomāktība bez iemesla +<i>iekšējs miers un prieks</i></p>	<p><b>Red Chestnut / sārtā zīgkastaņa</b> -raizējas un baiļojas par saviem tuviniekiem, pārlietu jūt līdzī citiem,pārdzīvo, ka ar tuviem var notikt kaut kas slikts. +<i>uzticas dzīvei, sūta drošas domas</i></p>	<p><b>Sweet Chestnut / ēdamā kastaņa</b> -nepanesama vientulība, pamestības izjūta, galējs izmisums, «melnā svītra dzīvē»,sasniegta galējā robeža, viena nelaime pēc otras( bet nav pašnāvnieciskas domas) +<i>gaisma tuneļa galā</i></p>
<p><b>Pine / priede</b> -kritizē sevi, pārmet sev, ir neapmierināts</p>	<p><b>Star of Bethlehem / baltstarīte</b> -tagad vai agrāk piedzīvots šoka stāvoklis vai trauma</p>	<p><b>Walnut / riekstkoks</b> -pārāk jūtīgi reaģē uz visu jauno, Atmosfēru. Cilvēkam ir noteikti mērķi,</p>

<p>ar saviem sasniegumiem, jūtas nomākts, paškritisks, jūtas vainīgs (arī par citu kļūdām), pārlietu atvainojas +objektīva vainas izjūta; apzinās savas kļūdas, taču lieki pie tām nekavējas</p>	<p>(piem.sāpīgs tuvinieka zaudējums). Dzīve sadalījas nogriežņos-pirms un pēc. +atjaunots iekšējais līdzsvars, harmonija «balzāms dvēselei»</p>	<p>bet viņš viegli ietekmējas no citiem. Viņu var viegli atrunāt. +aizsardzība no ārpusaules; riekstkoks palīdz izlauzties un saraut važas, iekšēja noturība</p>
<p><b>White Chestnut</b> / <i>parastā zirgkastaņa</i> -domas, kas riņķo galvā, nedod miera un nerod risinājumu, nepārtraukti iekšēji dialogi un monologi. Vakarā nevar aizmigt (traucē domas) vai naktī pamostas un domas atkal klāt. +mierīgs, skaidrs prāts</p>	<p><b>Beech</b> / <i>dižskabārdis</i> -neiecietīgs, iedomīgs, kritizē citus un izsaka spriedumus, “āsa mele”, redz tikai kļūdas. +pasaulē un cilvēkos spēj saredzēt vairāk labā</p>	<p><b>Hornbeam</b> / <i>skabārdis</i> -emocionāli un fiziski noguris no ikdienas rutīnas. Bet ja piedāvāt aizbraukt atpūsties, cilvēks to labprāt izdarītu. +enerģisks, sāk darbus nevilcinoties</p>
<p><b>Wild Rose</b> / <i>suņu roze</i> -intereses trūkums, rezignācija, apātija, „Mani nekas neinteresē. Man vienalga.” +prieks un aizrautība</p>	<p><b>Honeysuckle</b> / <i>vītenšausserdis</i> -dzīvo pagātnē, bieži atceras, kā dzīvoja agrāk, cik bija labi, nostalgija, pesimistisks skats nākotnē. +dzīvo tagadnē, apmierināts ar notikumiem tagadnē</p>	<p><b>Holly</b> / <i>ilekss</i> -greizsirdīgs, skaudīgs, atriebības kāre, dusmīgs, aizdomīgs, saspringts, agresīvs, neapmierināts ar citiem. +mīlestība</p>
<p><b>Chestnut Bud</b> / <i>zirgkastaņas pumpurs</i> -nespēj mācīties no dzīves pieredzes, atkārtoti vienas un tās pašas kļūdas, trūkst novērošanas spēju +mācās no pieredzes</p>	<p><b>Cherry Plum</b> / <i>plūme</i> - no spriedzes vai pārslodzes zaudē kontroli pār sevi (kliegšana, histērija, trauku sišana u.tml.), spontāna agresija, var būt pašnāvnieciskas domas. +miers un garīgā veselība; veselais saprāts</p>	<p><b>Crab Apple</b> / <i>mežābele</i> -jūtas netīrs, nespēj pieņemt savu ķermeni, par daudz uztraucas par savu izskatu, sīkumains, visur jābūt tīrībai, tracina nekārtība. +tīrs prāts un ķermenis; mīl sevi tādu, kāds viņš ir.</p>
<p><b>Willow</b> / <i>vītols</i> -neapmierināts, sarūgtināts, aizvainots, dzīve ir netaisna +pieņem notikumus bez žēlošanās; tic labajam dzīvē; uzņemas atbildību</p>	<p><b>Aspen</b> / <i>apse</i> -nepamatotas, neizskaidrojamas bailes un sliktas priekšnojautas, trīc un dreb kā apšu lapa, baidās no visa pārdabiska (piem. 13 datums, melnie kaķi), ir savi rituāli-piesit pie koka, spļauj pār kreiso plecu u.tml.) +spēj uzticēties nezināmajam, bezbailīgs</p>	<p><b>Elm</b> / <i>goba</i> -vilcinās un īslaicīgi zaudē pašpaļāvību, pārslodze, īslaicīgi jūtas nepiemērots savam darbam: „Tas ir pāri maniem spēkiem!” +spēks pildīt pienākumus, pašpaļāvība, pārliecība par saviem spēkiem</p>
<p><b>Larch</b> / <i>lapegle</i> -nejūtas tik vērtīgs kā citi, gaida neveiksmes, trūkst pašpaļāvības un gribas gūt panākumus, nerīkojas, jo netic, ka izdosies. +pašpaļāvīgs, nebaidās uzsākt kaut ko jaunu, pārliecināts par savām spējām</p>		

**Solis 2.** Pierakstiet visus izvēlētos Baha ziedus ( ne vairāk kā 7 ziedus vienā maisījumā) un atsūtiet tās uz **ekotdstudija@gmail.com vai uz tel.: 29783400**( darbadienās no 11. līdz 20.00). Uzrakstiet arī individuāla maisījuma lietošanas veidu ( piedāvājam 4 veidus):

1. 30 ml pudelīte ar pipeti: Baha ziedi + maisījuma bāze( avota ūdens)
2. 30 ml pudelīte ar pipeti: Baha ziedi + maisījuma bāze( avota ūdens+ brendijs attiecībā 3:1). Brendiju pievieno, lai maisījums saglabātos ilgāku laiku.
3. 30 ml pudelīte ar izsmidzinātāju: Baha ziedi + maisījuma bāze( avota ūdens)
4. 30 ml pudelīte ar izsmidzinātāju: Baha ziedi + maisījuma bāze( avota ūdens+ brendijs attiecībā 3:1).

**Uzmanību!** Bērniem maisījumus gatavojam 30 ml pudelītē ar izsmidzinātāju ( lai maisījums nesaskartos ar siekalām) un tikai uz avota ūdens bāzes.